

ほけんだより



令和4年3月2日
市川市立福栄中学校
保健室

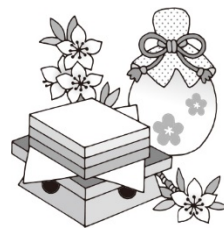
卒業生のみなさんに覚えておいてほしいのは、「健康は自分で守るもの」だということです。

中学校を卒業したら、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。あなたの心や体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。自分自身を大切に生きてくださいね。みなさんの未来が、健康で明るいものになるよう、心から願っています。



3月の保健目標

1年間の生活を振り返ろう



1年間、心も体も元気に過ごせましたか？

- 早寝早起きができた
- 好き嫌いせずに食べた
- 積極的に体を動かした
- こまめに手洗いをした
- 毎日歯を磨いた
- 毎日ハンカチ・ティッシュを持った
- スマホに依存していない
- ストレスを上手に解消できた



みなさんはいくつ当てはまりましたか？ささいなことですが、積み重ねていくことで習慣となり、毎日を気持ちよく過ごすことができます。一つずつ、クリアしていきましょう。

3月3日は耳の日

そこに「耳垢」は
ありません



耳の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているんですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。



ヘッドホン難聴とは…

ヘッドホンやイヤホンで、大きな音を長時間聞き続けることによって起こる難聴です。内耳の中の蝸牛にある有毛細胞が壊れてしまうと、元には戻りません。耳がふさがった感じや耳鳴り、聞こえにくさを感じたら、病院で診てもらいましょう。

ヘッドホンで音を聞くとときには、①話し声が聞こえるくらいの大きさと、②長時間聞かずに耳を休ませることが大切です。



【保護者の方へ】

今年度もあとわずかとなりました。学級閉鎖、行事の中止・延期など、新型コロナウイルスにより様々な制約のあった1年間でした。保護者のみなさまには、感染予防対策にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。今しばらく、厳しい状況が続くと思われませんが、学校と家庭で協力しながら、子どもたちの健康と安全を守っていければと思っています。

今年度も本校の学校保健活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。

